

Take a Fresh Look



**Basic  
Food**

# Comer bien *por menos dinero*

Compre • Ahorre • Coma • ¡Disfrute!

## SÍMBOLOS UTILIZADOS EN ESTE LIBRO

**#** Este símbolo señala la página en la que se encuentra la receta.

**Receta probada para niños**

Este símbolo muestra que una receta le gusta a los niños.

Los costos de las recetas que aparecen en esta 3a. edición de Comer Bien por Menos Dinero se basan en el precio al menudeo en las tiendas en las que se canjean la mayor parte de los beneficios de Transferencia Electrónica de Beneficios (por sus siglas en inglés, "EBT") en el Estado de Washington. Las excepciones son los precios de las especias y hierbas. Estos se obtuvieron de tiendas alternativas en las que están disponibles a granel. Comprar hierbas y especias a granel permite ahorrar aproximadamente el 10% del costo de las marcas empaçadas.

La actualización de esta publicación fue solicitada por Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA. El Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria proporciona asistencia para nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con su oficina local de servicios comunitarios del DSHS.

De acuerdo con las leyes federales y las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, a esta institución se le prohíbe discriminar por razones de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250- 9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY).

USDA es un proveedor y empleador que cumple con los principios de igualdad de oportunidades.

# Contenido

## Sección 1: Compre y ahorre

Antes de comprar . . . . .	2
Lista de compras de alimentos . . . . .	3
La lista de verificación del comprador conocedor. . . . .	4
Lea las etiquetas . . . . .	5
Familiarícese con su comida . . . . .	6
Frutas y verduras de temporada . . . . .	7
Frutas y verduras: ¡Cuentan en todas sus formas! . . . . .	8
Cómo ahorrar dinero en el hogar . . . . .	9
Consejos para mejorar la nutrición . . . . .	10
Hierbas y especias. . . . .	11
Un vistazo claro a los alimentos básicos para adultos mayores . . . . .	12

## Sección 2: Arme su dieta desde abajo

Cómo aprovechar al máximo nuestras selecciones de alimentos. . . . .	14
Equilibrio de las selecciones de alimentos para un peso más sano . . . . .	16

## Sección 3: Recetas

Receta maestra para comidas de sartén. . . . .	18
Pechuga de pollo: Para ahorrar dinero y tiempo . . . . .	20
Otros platos fuertes ahorradores. . . . .	22
Frijoles: Una excelente fuente de proteína magra . . . . .	26
Granos integrales rápidos . . . . .	32
Recetas mixtas . . . . .	36
Varíe sus verduras . . . . .	38
Enfóquese en la fruta . . . . .	44
Agradecimientos. . . . .	48



## Antes de comprar

¡Planee qué comprar y haga una lista! Esto le ahorrará tiempo, energía y dinero. Para hacer una lista:

- **Vea qué comida ya tiene.** Revise su alacena, refrigerador y congelador para ver qué comidas ya tiene a la mano.
- **Vea qué comida está en oferta.** Revise los anuncios en línea de su tienda de abarrotes para encontrar ofertas, y los cupones de ventas especiales en periódicos y en la tienda. Sólo recorte los cupones de alimentos nutritivos y de alimentos que utiliza normalmente. Compre frutas y verduras de temporada (página 7).
- **Arme un plan de comidas para una semana o más.** Planee menús con base en lo que ya tiene en la alacena. Invite a su familia a que le ayuden a planificar los menús. Escriba ideas de comidas. Repase recetas que planea utilizar. Añada los ingredientes que necesita comprar.
- **Verifique su lista.** Asegúrese de que incluye alimentos de todos los grupos alimenticios (frutas, verduras, granos, lácteos, proteínas).



## Lista de compras de alimentos

Alimentos secos y a granel	Frutas y verduras frescas
Alimentos enlatados	Panes y granos
Alimentos congelados	Alimentos refrigerados y lácteos
Carne, aves y mariscos	Otros



# La lista de verificación del comprador conocedor

## CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS

- **Llene su carrito con alimentos básicos.** Compre primero los alimentos preparados y enlatados. Añada los alimentos frescos y congelados al final para evitar que se estropeen alimentos.
- **Apéguese a su plan.** Sólo compre alimentos que estén en su lista. Evite las ofertas de artículos promocionales en las tiendas (como papas fritas, dulces y galletas) que generalmente se ubican:
  - en exhibidores al final de los pasillos,
  - en atractivos paquetes,
  - cerca de la caja.
- **Pruebe los artículos genéricos o con marca de la tienda.** A veces cuestan menos que los artículos de marca.

- **Vaya de compras sólo una vez a la semana o con menos frecuencia.** Mientras menos compre, menos gastará. Puede ahorrar dinero en comida y en costos de transporte.
- **Pruebe comprar alimentos secos a granel.** Muchas tiendas tienen granos, cereales, frijoles secos, guisantes, harina, hierbas y especias, nueves y frutos secos a granel. Estos cuestan menos que los empaquetados.
- **Conozca su tienda de abarrotes.** Averigüe cuándo llegan las frutas y verduras frescas y cuándo la tienda reduce el precio de la carne. Para ahorrar más, inscríbese en una tarjeta de recompensas o programa de ahorros si su tienda lo ofrece.

## Lea las etiquetas

**¡OBTENGA EL MEJOR PRECIO! COMPARE LAS ETIQUETAS Y AHORRE.**

¡Compare las etiquetas de precio unitario para seleccionar la mejor compra! Por lo general los artículos con marca de la tienda cuestan menos que los de marca.



**Arriba:** El producto de marca cuesta \$1.49 por libra, mientras que un producto similar con marca de la tienda cuesta \$0.95 por libra en oferta.

# Familiarícese con su comida

Las etiquetas de los empaques le proporcionan información valiosa que puede ayudarle a encontrar nutrición y valor en los alimentos que compra.

- **Marca.** Compare las marcas con las marcas de tienda para ahorrar.

- **Cantidad.** Conozca cuánto contiene el paquete en realidad. A veces contiene más o menos de lo que aparenta.

- **Ingredientes.** Conozca lo que hay en su comida.

- **Busque la fecha de expiración o la última fecha de venta para mayor frescura.**

- **Revise la etiqueta de información nutricional para comparar nutrientes clave y hacer la mejor compra.**



**INGREDIENTES:** TRIGO INTEGRAL, FIBRA DE MAÍZ, FIBRA DE AZÚCAR, AVENA INTEGRAL, DULCE DE AVENA INTEGRAL, AZÚCAR, AZÚCAR (CONSERVADOR), AZÚCAR MORENA, AVENA TOSTADA (AVENA INTEGRAL, AZÚCAR), MAÍZ DE MAÍZ ALTO EN FRUCTUOSA, ACEITE DE SOYA, MIEL, AZÚCAR MORENA, MELAZA), SAL, BOCADILLOS DE TRIGO (TRIGO INTEGRAL, ALMIDÓN DE MAÍZ, HARINA DE MAÍZ, AZÚCAR, SAL, FOSFATO DE TRISODIO, BICARBONATO, COLORANTES), EXTRACTO DE MALTA DE CEBADA, MIEL, ALMIDÓN DE MAÍZ MODIFICADO, JARABE DE MALTA, FOSFATO DE TRIPOTASIO, COLORANTE, CANELA, SABORIZANTES NATURALES Y ARTIFICIALES, SUCRALOSA, HARINA DE NUEZ, HARINA DE ALMENDRA, LECHE DESCREMADA, VITAMINA E (TOCOFEROLES MIXTOS) Y BHT COMO CONSERVADOR

**VITAMINAS Y MINERALES:** CARBONATO DE CALCIO, ZINC Y HIERRO (NUTRIENTES MINERALES), VITAMINA C (ASCORBATO DE SODIO), UNA VITAMINA B (NIACINAMIDA), VITAMINA B<sub>6</sub> (HIDROCLORURO DE PIRIDOXINA), VITAMINA B<sub>12</sub> (RIBOFLAVINA), VITAMINA B<sub>9</sub> (MONONITRATO DE TIAMINA), UNA VITAMINA B (ÁCIDO FÓLICO), VITAMINA B<sub>2</sub>.

**CONTIENE INGREDIENTES DE TRIGO, NUEZ, ALMENDRA Y LECHE.**

**Intercambio:** 3 almídones

Los cálculos de intercambio se basan en las Listas de Intercambio para Planificación de Comidas ©2003 la Asociación Dietética Americana, la Asociación Americana de Diabéticos.



# Compre frutas y verduras de temporada

## PRIMAVERA (marzo, abril, mayo)

**Frutas:** Piña, mango, naranja, fresa

**Verduras:** Brócoli, zuquini, col silvestre, acelga suiza, mostaza parda, judías verdes

## VERANO (junio, julio, agosto)

**Frutas:** Sandía, melón, chabacano, durazno, arándano azul, cereza, nectarina

**Verduras:** Tomate, maíz, pepino, lechuga, calabacín de verano, guisantes tiernos, zanahoria, apio

## OTOÑO (septiembre, octubre, noviembre)

**Frutas:** Uva, arándano, pera, manzana

**Verduras:** Calabaza, espinaca, batata, col de Bruselas, col, patata

## INVIERNO (diciembre, enero, febrero)

**Frutas:** Naranja, toronja, mandarina, pera, banana

**Verduras:** Kale, coliflor, brócoli, calabacín de invierno

## TODO EL AÑO

Puede encontrar muchas frutas y verduras a lo largo del año en la mayoría de las tiendas de abarrotes.

# Frutas y verduras: Cuentan en todas sus formas

La mayor parte de los alimentos enlatados y congelados se procesan durante la cosecha. Su valor nutricional y su sabor se preservan y son similares a los de los artículos frescos.<sup>a</sup>



<sup>a</sup> <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/fresh-frozen-canned-dried-and-100-juice/>



## Cómo ahorrar dinero en el hogar

- **Prepare su comida usted mismo.** Las comidas hechas en casa generalmente cuestan menos que los productos preparados empacados.
- **Sirva algunas comidas sin carne.** Las comidas sin carne tienden a ser más baratas que las que tienen carne.
- **Use cantidades pequeñas de carne.** Sirva las carnes con muchas verduras y granos enteros.
- **Refrigere o congele las sobras inmediatamente después de la comida.**
- **Duplique o triplique la receta.** Cocine las comidas hoy y úselas como "sobras planeadas" a lo largo de la semana, o congélelas para usarlas después.
- **Haga comidas sencillas.** Vea ejemplos en la página 15.

# Consejos para mejorar la nutrición

## Disminuya el sodio

- Drene y enjuague los alimentos enlatados.
- Use solamente la mitad de los paquetes de saborizante en alimentos en cajas o empacados, como los fideos.
- Use hierbas para dar sabor en vez de sal.
- Al usar alimentos procesados, evite añadir sal.

## Reduzca las grasas

- Cocine al vapor o ase las comidas. Estos métodos de cocina usan menos grasa.
- Use un sartén antiadherente y aerosol antiadherente en vez de grasas sólidas como la mantequilla.

## Aumente la fibra

- Que al menos la mitad de sus granos sean integrales.
- Trate de comer de 4 a 5 tazas de frutas y verduras al día.

**Use una variedad de alimentos magros con proteínas.** Pescados y mariscos, frijoles, guisantes, lentejas, huevos y queso cottage bajo en grasas son algunos ejemplos de alimentos con proteínas que puede usar en vez de aves y carnes.

# Hierbas y especias

Estas plantas pueden darle un gran sabor a los alimentos añadiendo poca o nada de sal. Si se usan en cantidades pequeñas sólo le agregan unos centavos al costo de una receta.



## PARA CONSEGUIR EL MÁXIMO VALOR...

- Compre hierbas y especias secas a granel para reducir el costo en gran medida.
- Guarde las hierbas y especias secas en el congelador o en recipientes opacos herméticos para conservar su sabor.
- Cultive hierbas frescas plantando semillas en su porche o en la ventana de la cocina.
- Pruebe añadir uno o más de estos sazonadores para añadir un gran sabor a su comida:

### Hierbas y especias

Albahaca	Pimienta negra molida
Pimiento de Cayena	Cebolla en polvo
Chile en polvo	Orégano
Canela	Paprika
Comino	Especia de tarta de calabaza
Curry en polvo	Mezcla italiana de hierbas
Ajo en polvo	
Jengibre, fresco o molido	

### Estas también añaden sabor:

Limón
Mostaza
Salsa de soya reducida en sodio
Extracto de vainilla
Aceite vegetal (como el aceite de Canola o de oliva)
Vinagre



## Un vistazo claro a los **alimentos básicos** para adultos mayores

Los adultos mayores, de 60 años de edad o más, pueden usar los beneficios de Alimentos Básicos para estirar su presupuesto mensual de alimentos. Veamos claramente lo que pueden descubrir los adultos mayores cuando se inscriban a estos beneficios.

### Como adulto mayor, ¿soy elegible para recibir beneficios de Alimentos Básicos?

- Usted podría calificar incluso si trabaja, está retirado, recibe Seguro Social o tiene otros ingresos.
- Incluso las personas que tienen automóvil o dinero en el banco pueden recibir estos beneficios.

### ¿Cómo recibo mis beneficios de Alimentos Básicos?

- Sus beneficios de asistencia alimenticia ahora se entregan en una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (por sus siglas en inglés, "EBT"). Funciona como una tarjeta de crédito o débito en la tienda.
- El monto de sus beneficios mensuales se transfiere a su tarjeta la **primera semana del mes**.

## ¿En dónde puedo usar mis beneficios de Alimentos Básicos?

- Los beneficios de Alimentos Básicos pueden ser utilizados en casi todas las tiendas de abarrotes y en muchos mercados de granjeros.
- También puede usarlos para comprar plantas y semillas para cultivar verduras y frutas.

## ¿Qué ocurre si no gasto todos mis beneficios cada mes?

- Los beneficios no utilizados se acumulan en su tarjeta. Esto significa que puede gastarlos el siguiente mes.
- Si no puede salir de su casa para ir de compras puede designar a alguien para que use su tarjeta de Alimentos Básicos en su nombre.

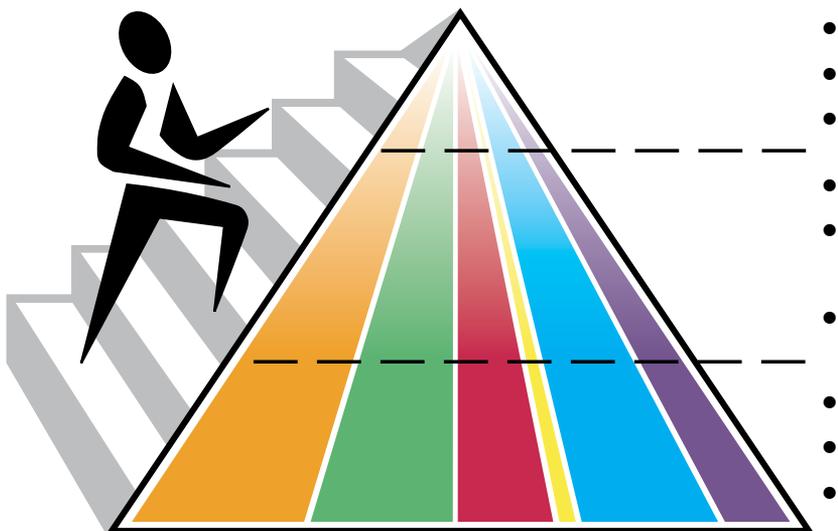
## ¿Cómo solicito los beneficios de Alimentos Básicos?

- Si tiene 60 años de edad o más, es fácil solicitar Alimentos Básicos. Generalmente no se requiere la entrevista.
- Estas son tres maneras en las que puede solicitar beneficios de Alimentos Básicos:
  1. En línea en [www.waconnection.org](http://www.waconnection.org);
  2. Enviando una solicitud escrita por fax;
  3. O en persona, en una oficina local de servicios a la comunidad.
- Si necesita ayuda para completar el formulario llame al 1-877-501-2233. O pida a un amigo, familiar o cuidador en quien confíe que le ayude.

MyPyramid nos enseñó a

# Construir sobre una base

para aprovechar al máximo nuestras selecciones de alimentos



**MyPyramid.gov**  
STEPS TO A HEALTHIER YOU

GRANOS

VERDURAS

FRUTAS

ACEITES

LÁCTEOS

PROTEÍNA

Consejos para

## Hacer selecciones saludables



Elija la mayoría de sus alimentos de la parte inferior.



Use los alimentos de la parte media para ayudarle a cumplir con su presupuesto.

# saludable

tos.

Muy procesados  
 Más **grasa, azúcar, sal**  
 Menos fibra

Refinados, procesados  
 Algo de **grasa, azúcar, sal** añadidos  
 Fibra limitada

Menos procesados  
 Frescos, enteros  
 Más fibra, vitaminas y minerales

**Grasa/Azúcar =  
 Calorías adicionales**



Coma menos alimentos de la parte superior.

Tienen la mayor cantidad de calorías y sal adicionales, y menos nutrientes.

## Ejemplos de Alimentos de la parte superior

-  Donas, rollos de canela;
-  Verduras fritas o en crema;
-  Tarta de fruta, rollo de fruta;
-  Margarina en barra, mantequilla;
-  Helado, pudín;
-  Carnes frías, pollo frito.

## Ejemplos de Alimentos de la parte media

-  Granola, cereal de desayuno;
-  Verduras enlatadas;
-  Frutas enlatadas en almíbar;
-  Aderezos de ensalada, mayonesa;
-  Leche con 2% de grasa, queso, yogur;
-  Huevos, salmón, pollo rostizado con piel, hamburguesa magra.

## Ejemplos de Alimentos de la parte inferior

-  Avena, arroz integral, pan de grano integral, bulgur, palomitas de maíz;
-  Verduras frescas o congeladas;
-  Frutas (frescas, congeladas o enlatadas en jugo);
-  Aceites de semillas o nueces;
-  Leche o yogur sin grasa;
-  Pescado fresco o enlatado, pechuga de pollo sin piel, frijoles, guisantes o lentejas cocidos.

# Lineamientos Dietéticos de Estados Unidos 2015

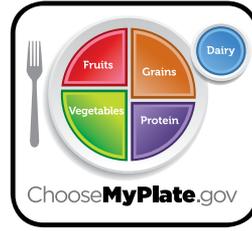
Sugiéranos **qué y cuánto** comer cada día para equilibrar las calorías para un peso saludable.

2,000 calorías*	Grupo alimenticio	Una porción equivale a...
6 onzas	Granos	½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos; 1 onza (~1 rebanada) de pan; ¾ de taza de cereal de desayuno
2 ½ tazas	Verduras	1 taza crudas; ½ taza cortadas, cocidas; ½ taza de jugo; 2 tazas de hojas verdes crudas
2 tazas	Frutas	1 fruta mediana; ½ taza congelada, enlatada o en jugo; ¼ de taza seca
3 tazas	Lácteos	1 taza de leche sin grasa o con 1% de grasa (o sustituto) o yogur; 1½ onzas de queso; 4 onzas de tofu
5 a 6 onzas	Proteínas	1 huevo; 1 onza de carnes, aves o pescados; ½ taza de frijoles o legumbres; ⅓ de taza de nueces; 1 cucharada de semillas; 2 cucharadas de mantequilla de maní
6 cucharaditas	Aceites	Se encuentra en las nueces, semillas, verduras; aderezos de ensalada con base de aceite
—	Sal	Limitar a menos de 2,300 mg al día. Esto incluye la sal añadida y toda la sal que se encuentra naturalmente en los alimentos.
(200 calorías)	Azúcar	Menos del 10% de las calorías

\*Nivel listado en la etiqueta de información nutricional de la mayoría de los alimentos.

# MyPlate

Nos recuerda **dividir la variedad y la cantidad de los alimentos en comidas y refrigerios** para alcanzar los niveles diarios de calorías.



Este es un ejemplo el aspecto de MyPlate de un día:

## Desayuno

- 1 huevo
- 1 rebanada de pan integral tostado
- 1 cucharadita de margarina suave
- ½ taza de fruta en rebanadas
- 8 onzas de leche con 1% de grasa



## Almuerzo

- 2 onzas de ensalada de atún
- 2 cucharadas de mayonesa baja en grasas
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 manzana mediana
- 1 taza de yogur bajo en grasas



## Cena

- 3 onzas de pollo en salsa 21
- 1 taza de bulgur español 35
- 1 cucharadita de aceite
- ½ taza de judías verdes
- 8 onzas de leche con 1% de grasa



## Refrigerios (2)

- ½ taza de hummus simple 29
- 1 taza de palitos de verdura
- 3 tazas de palomitas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite
- Sazonadores
- 8 onzas de agua



2000 calorías diarias totales

6	2½	2	6	3	6
ONZAS	TAZAS	TAZAS	CUCHARADITAS	TAZAS	ONZAS

# = la receta aparece en este libro.

# Armar una comida de sartén

## PROTEÍNAS

Use de ½ a 1 libra de carne cruda.

o

Use 1½ tazas de carne, pescado, aves o frijoles, cocidos o enlatados.

Elija entre:

- Carne molida de res
- Pavo o pollo molido o picado
- Carne picada de res o cerdo
- Jamón en cubos
- Atún, salmón o macarela enlatados
- Frijoles rojos o pintos enlatados

## VERDURAS

Use de 1½ a 2 tazas de verduras.

Elija entre:

- Zanahorias
- Guisantes
- Maíz
- Judías verdes
- Brócoli
- Espinacas
- Verduras mixtas
- Apio
- Pimientos morrones

## GRANOS

Elija una pasta cruda o grano integral:

- 1 taza de la pasta de su elección
- ¾ de taza de arroz
- 1 taza de bulgur
- 1 taza de cebada

## SALSA

Use 2 tazas de agua.

o

Use 1 taza de leche baja en grasas.

Para espesar, añada 1 cucharada de almidón de maíz.

o

Añada 2 cucharadas de harina de uso general.

Para dar sabor elija una combinación de hierbas y especias (al gusto).

Puede incorporarse de ½ a 1 taza de queso al terminar de cocinar.



## RECETA MAESTRA PARA COMIDAS DE SARTÉN

Rinde de 4 a 6 porciones

1. **Elija un alimento de cada grupo.** Cocine la carne (si es necesario) y drene la grasa. Combine todos los ingredientes en un sartén grande.

PROTEÍNAS

GRANOS

VERDURAS

SALSA

2. **Sazone al gusto.** Añada sal, pimienta, salsa de soya, hojuelas de cebolla, ajo en polvo u otras hierbas y especias.
3. **Ponga a hervir.** Baje la flama. Tape el sartén y cocine a fuego lento durante 30 minutos hasta que la pasta o el grano estén suaves. Revuelva ocasionalmente para evitar que el grano se pegue.

### ALGUNAS VARIACIONES QUE PUEDE INTENTAR:



**Sartén americana.** 1 cucharada de aceite, 6 onzas de atún enlatado drenado, 2 tazas de macarrones secos, 3 tazas de agua caliente, ½ cucharadita de sal, ¼ de cucharadita de ajo en polvo, 2 tazas de verduras picadas (como cebolla, apio, pimiento morrón, zanahoria), 1 taza de guisantes, 1 cucharada de almidón

de maíz O 2 cucharadas de harina de uso general, 1 tazas de leche sin grasa o baja en grasa, 1 taza de queso rallado. *Costo por receta: \$5.18;*



**Sartén italiana.** ½ libra de carne molida magra, 2 tazas de verduras picadas (cualquier mezcla de cebolla, apio, pimiento morrón y zanahorias), 2 dientes de ajo picado, 2½ tazas de agua caliente, ½ libra de espagueti seco, 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate, 2 cucharaditas de mezcla italiana de hierbas, ¼ de cucharadita

de hojuelas de chile rojo molido, 1 lata (15 onzas) de tomates en trozos.

*Costo por receta: \$5.57*

**No olvide** anotar sus combinaciones favoritas para que pueda volver a prepararlas, ¡o compartirlas con amigos!

# Pechuga de pollo: ¡Excelente para ahorrar dinero y tiempo!

- La pechuga de pollo es una buena selección de proteína magra a bajo costo. Nada se desperdicia, ¡y se cocina en minutos!
- A \$3 por libra, una porción normal de 2 a 3 onzas sólo cuesta 50 centavos.
- Una libra de pechuga de pollo (dos piezas de media pechuga) proporciona suficientes proteínas para seis porciones.
- La pechuga de pollo absorbe los deliciosos sabores de las salsas de frutas y verduras.

## CÓMO CORTAR LA PECHUGA DE POLLO

**Chuletas para seis.** Quite la grasa visible. Haga dos cortes con un cuchillo para que las piezas tengan aproximadamente el mismo grosor.



**Consejo para el paso 3:** Si el grosor varía, coloque las partes más gruesas entre papel encerado y macháquelas hasta un grosor de  $\frac{1}{4}$  de pulgada.

Repita el proceso con la segunda media pechuga.

**Para saltar.** Corte cada chuleta a lo ancho en tiras de  $\frac{1}{2}$  pulgada.

## DELICIOSAS SALSAS Y MARINADOS PARA POLLO O PESCADO

**Paso 1:** Corte el pollo y sazónelo o marínelo.

**Paso 2:** Ponga aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cocine hasta que esté dorado, después voltéelo (3 a 6 minutos). Quite del sartén. Colóquelo a un lado.

**Paso 3:** Para hacer la salsa, añada los ingredientes al sartén. Cosa hasta que la salsa de haya reducido a 1/3 de taza O añada salsa. Vuelva a poner el pollo en el sartén y voltéelo para cubrirlo bien. Cosa hasta que quede listo. Sirva.

### Ingredientes del platillo

### Salsa

#### Salsa de naranja

(Pruebe con Pilaf de Avena con Pimientos [28](#))

- 1 libra de chuletas de pollo
- 1/4 de cucharadita de cada una: sal, pimienta, paprika
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

- 1 taza de jugo de naranja
  - 1 cucharadita de miel
- Opcional

- 1 1/2 cucharaditas de cáscara de naranja
- 1 1/2 cucharaditas de estragón O
- 1/4 de taza de arándanos secos



#### Pollo en salsa

(pruebe con Bulgur Español [29](#))

- 1 libra de chuletas de pollo
- Sal y pimienta
- 2 cucharaditas de aceite de Canola

- 3/4 de taza de su salsa favorita
- 1/2 taza de durazno o mango picado (opcional)

#### Marinada Mediterránea

(Pruebe con Ensalada Couscous [30](#))

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/8 de cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 libra de chuletas de pollo

#### Marinada Teriyaki

(Pruebe con Arroz al Vapor y Verduras Salteadas)

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de azúcar morena o miel
- 1 cucharada de cada uno: jengibre rallado fresco, vinagre
- 1 diente de ajo, picado
- 1 libra de tiras de pollo

*Pollo c/Salsa de Naranja* Costo por receta: \$5.10

*Pollo en salsa* Costo por receta: \$5.01

*Marinada Mediterránea* Costo por receta: \$4.73

*Marinada Teriyaki* Costo por receta: \$5.15

# Sándwich de atún y verduras con queso

**Rinde de 5 a 10 porciones** Fuente: Programa Food \$ense de la Extensión de WSU  
Costo por receta: \$6.23

2 latas (de 6 onzas) de atún o salmón, en agua	¼ de cucharadita de pimienta negra
1 tallo de apio, picado	5 panecillos ingleses de trigo integral
½ taza de zanahoria rallada	Aerosol de cocina
4 cucharadas de mayonesa baja en grasas	½ taza de queso cheddar rallado

## INSTRUCCIONES:

1. Abra las latas de pescado y drene el agua. Coloque en el tazón.
2. Añada todas las verduras, la mayonesa y la pimienta al tazón. Revuelva hasta que quede uniforme.
3. Corte a la mitad los panecillos ingleses. Coloque en una bandeja para galletas cubierta con aerosol para cocinar. Coloque sobre cada panecillo la mezcla de pescado y espolvoréela con queso.
4. Coloque la bandeja en un horno eléctrico hasta que el queso se derrita y empiece a burbujear (unos 3 minutos). Deje enfriar por 2 a 3 minutos antes de servir.



## Para ahorrar tiempo

Coloque los sándwiches en un plato para microondas. Cocine en el microondas a potencia máxima por 30 segundos. Repita cuantas veces sea necesario hasta que el queso se derrita. Deje enfriar por 2 minutos antes de servir.

# Huevos revueltos con verduras

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$3.68

**Fuente:** Programa Food \$ense de la Extensión de WSU

6 huevos

½ taza de pimiento morrón rojo picado

2 tazas de hojas de espinaca frescas u otras verduras de hoja, picadas

½ taza de queso reducido en grasas

Sal y pimienta al gusto

Aerosol de cocina

## INSTRUCCIONES:

1. Precaliente una sartén antiadherente de 10 pulgadas a fuego medio.
2. En un tazón mediano bata los huevos con un tenedor hasta que estén espumosos.
3. Revuelva las verduras, sal y pimienta con los huevos.
4. Cubra el sartén con una capa ligera de aerosol de cocina. Añada la mezcla de huevos.
5. Cocine a fuego medio, revolviendo constantemente. Cuando el huevo esté bien cocido (160°F) espolvoree el queso y sirva.



## Para ahorrar dinero

Los huevos son buenos para su presupuesto y son buenas fuentes de proteína y hierro.

# Macarrones con Queso Rápidos y Cremosos

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$3.39

**Fuente:** Budget Bytes<sup>1</sup>

2¼ tazas de leche baja en grasa (1%)

2 tazas (8 onzas) de macarrones secos

1½ tazas (6 onzas) de queso cheddar rallado

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de mostaza

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

## INSTRUCCIONES:

1. En una olla mediana, combine los macarrones secos con 2 tazas de leche. Cubra con la tapa y póngalo a hervir a fuego medio/alto, revolviendo ocasionalmente.
2. Baje la llama, cubra y cocina a fuego lento hasta que la pasta esté suave (unos 10 a 15 minutos). Revuelva con frecuencia para que no se pegue. Vuelva a tapar después de revolverlo.
3. Cuando la pasta esté suave y haya absorbido la mayor parte de la leche, añada el último ¼ de taza de leche, la sal, la pimienta y la mostaza.
4. Apague el fuego. Añada el queso rallado. Revuelva hasta que el queso se derrita. Sirva de inmediato.



# Pastel de carne en tarro

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$6.12

**Fuente:** Extensión de la Universidad Estatal de Iowa,  
Spend Smart Eat Smart<sup>2</sup>

1 libra de pavo o de carne de res magra, molida

½ taza de avena

¼ de taza de catsup

1 cucharada + 1 cucharadita de mezcla seca para sopa de cebolla

Aerosol de cocina

## INSTRUCCIONES:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano. Mezcle bien. Divida en cuatro partes iguales.
2. Use aerosol de cocina para cubrir el interior de cuatro tarros para café que puedan calentarse en microondas. Divida en cuatro porciones (aproximadamente ½ taza cada una). Coloque cada porción en un tarro y haga un agujero en el centro hasta el fondo del tarro.
3. Coloque cada tarro en el microondas y cocine a potencia alta de 2 a 3 minutos, o hasta que el termómetro indique 165°F.
4. Saque los tarros con protectores para calor. Deje reposar de 2 a 3 minutos para que los líquidos se reabsorban en el pastel de carne. Añada catsup si lo desea.



## *Hágalo una vez, cómalo cuatro*

Después de mezclar la receta, las porciones individuales pueden almacenarse en el congelador en bolsas herméticas y sacarse cuando sea necesario. Descongele totalmente en el refrigerador antes de cocinar, para que las porciones individuales puedan tomar forma en el tarro y para que el tiempo de cocimiento no cambie.

# Chili Fácil y Rápido

**Rinde 6 porciones**

Costo por receta: \$6.00

**Fuente:** Programa Food \$ense de la Extensión de WSU

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite vegetal                                 | 2 a 3 cucharadas de chile en polvo                             |
| 1 cebolla, picada   | ½ cucharadita de comino  |
| 1 zanahoria, picada   | 2 latas (de 14 onzas) de tomates en trozos con jugo            |
| 1 cucharada de chile jalapeño o pimiento morrón verde, picado | 2 latas (de 15 onzas) de frijoles rojos, drenados y enjuagados |
| 2 dientes de ajo, picado, o ¼ de cucharadita de ajo en polvo  | ¼ taza de arroz (opcional)                                     |
|   | 1 taza de maíz   |

## INSTRUCCIONES:

1. En un sartén grande, caliente aceite a fuego medio. Añada la cebolla, zanahoria, jalapeño o pimiento verde, ajo, chile en polvo y comino. Cosa y revuelva hasta que las cebollas estén suaves.
2. Añada los tomates, frijoles, arroz y maíz. Cosa a fuego alto hasta que el chili empiece a burbujear. Baje la flama y cosa a fuego lento sin tapar durante unos 15 minutos hasta que el arroz esté cocido. Revuelva ocasionalmente.



## Sustituciones fáciles

Puede usar cualquier tipo de frijol en vez de frijol rojo. Pruebe con frijoles pintos o negros, porotos blancos... o incluso con garbanzos.

# Sopa de Frijol de Carita y Jamón con Verduras

**Rinde de 4 a 6 porciones** Fuente: Programa Food \$ense de la Extensión de WSU  
Costo por receta: \$7.56

- |  |  |
|--|--|
| 1 cucharada de aceite vegetal          | 3 tazas de agua                                    |
| 1 cebolla mediana, picada              | 2 latas (de 15 onzas) de frijol de carita, drenado |
| 1 diente de ajo, picado                | 4 onzas de jamón, en trozos                        |
| ½ libra de col silvestre, picada       | Sal y pimienta (opcionales)                        |
| 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio | 2 cucharaditas de vinagre                          |

## INSTRUCCIONES:

1. Pique la cebolla, el ajo, y corte el jamón. Colóquelos en un sartén de 3 litros con aceite a fuego medio. Revuelva ocasionalmente hasta que la cebolla tenga un color dorado pálido.
2. Lave la col silvestre. Tire los tallos. Pique la col finamente. Añada al sartén con el agua y el caldo de pollo. Cosa a fuego lento hasta que la col silvestre esté suave, unos 20 minutos.
3. Coloque la mitad de los frijoles drenados en el tazón; muélalos con un tenedor. Incorpore todos los frijoles en la sopa junto con el jamón. Cosa a fuego lento durante 5 minutos.
4. Añada sal y pimienta al gusto Incorpore el vinagre antes de servir.



# Estofado Picante de Lenteja y Salchicha

**Rinde 6 porciones**

Costo por receta: \$5.84

Fuente: Budget Bytes<sup>1</sup>

Aerosol de cocina	1 cucharada de consomé de pollo
½ libra de salchicha italiana u otra carne molida	3 tazas de agua
½ cebolla mediana, en trozos	¼ de cucharadita de pimienta de Cayena
2 zanahorias medianas, peladas y en rebanadas	½ cucharadita de cada uno: paprika, comino, orégano
2 tallos de apio con hojas, picados	2 tazas de espinaca o kale fresco o congelado, picado finamente
1 diente de ajo, picado	2 cucharaditas de vinagre
1 taza de lentejas secas	

## INSTRUCCIONES:

1. Cubra el interior de una olla grande con aerosol de cocina. Cosa la salchicha a fuego medio. Mientras se coce la salchicha, lave, pele y rebane las verduras.
2. Drene el exceso de grasa. Añada las verduras a la salchicha y cosa hasta que las cebollas estén suaves, unos 5 minutos.
3. Mida y enjuague las lentejas; quite las piedras. Añádalas a la olla junto con el pimienta de Cayena, el comino, la paprika y el orégano. Revuelva bien.
4. Añada el consomé de pollo y el agua y cosa a fuego alto hasta que hierva. Baje la flama y tape. Cosa a fuego lento por 30 minutos o hasta que las lentejas estén suaves.
5. Añada espinaca o kale y cosa otros 15 minutos. Añada sal y pimienta al gusto Incorpore el vinagre.



Receta probada para niños

# Hummus simple

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$1.46

**Fuente:** Programa Food \$ense de la Extensión de WSU

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| 1 lata (de 15 onzas) de garbanzos, drenados                            | 4 cucharaditas de aceite vegetal     |
| 2 dientes de ajo medianos, picados, o ¼ de cucharadita de ajo en polvo | 1 cucharadita de comino molido       |
|  | 1/8 de cucharadita de pimienta negra |
|  | ½ taza de yogur natural sin grasa    |

## INSTRUCCIONES:

1. Mezcle los garbanzos, el jugo de limón, el comino, el aceite y la pimienta en la licuadora. Licúe a baja velocidad hasta que los garbanzos estén molidos y suaves.
2. Incorpore el yogur con una cuchara.
3. Refrigere por varias horas (o toda la noche) para que los sabores se mezclen.
4. Sirva con totopos de pita, galletas saladas o verduras frescas.



## Consejos de seguridad para alimentos

- Asegúrese de lavar el exterior de las latas de comida antes de abrirlas para que la comida siga siendo segura.
- Refrigere o congele los alimentos frescos o preparados o las sobras antes de dos horas de haberlos comprado o utilizado.

# Tacos de lentejas

**Rinde 6 porciones**

Costo por receta: \$3.28

**Fuente:** Programa Spend Smart-Eat Smart de la Universidad Estatal de Iowa

1 taza de lentejas, enjuagadas  
1 ¼ tazas de agua  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de comino

2 cucharadas de chile en polvo  
1 taza de salsa de tomate  
6 tortillas de maíz (de 5 pulgadas), duras o suaves

## INSTRUCCIONES:

1. Mezcle las lentejas, el agua y las especias en un sartén mediano. Revuelva bien.
2. Cubra y ponga a hervir. Baje la flama y cosa a fuego lento por 30 minutos o hasta que el líquido se absorba y las lentejas estén suaves. Añada más agua si es necesario.
3. Incorpore la salsa de tomate y cocine por un minuto más para calentar bien.
4. Unte en las tortillas y enróllelas para formar un taco. Sirva caliente o a temperatura ambiente.



## Consejo de Food \$ense

Añada cebollas, pimientos verdes, col, tomate, queso rallado o aceitunas a sus tacos para una comida más satisfactoria.

# Acelgas con garbanzos y ajo

**Rinde de 4 a 6 porciones**

Costo por receta: \$6.02

**Fuente:** TENDER: farmers, cooks, eaters<sup>3</sup>

- 1 lata (de 15 onzas) de garbanzos, drenados
- 5 dientes de ajo, pelados
- 1 cebolla dulce, en rebanadas finas
- 1 cucharada + 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 manojo de acelga suiza (unas 4 tazas de hojas en trozos)

- El jugo y la cáscara rallada de 1 limón
- 1/8 de cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra molida
- Nueces en rebanadas (opcional)
- Queso feta, desmenuzado (opcional)

## INSTRUCCIONES:

1. Coloque los garbanzos, los dientes enteros de ajo y la cebolla en un sartén con una tapa ajustada. Añada 2 cucharaditas de aceite y mueva las cosas para recubrirlas. Cubra y cosa a fuego medio-bajo hasta que el ajo se sienta suave con un tenedor, de 5 a 10 minutos.
2. Mientras se cocine la mezcla de garbanzo, lave las acelgas con agua fría. Drene y seque con toalla de papel. Corte el extremo de los tallos de las acelgas. Corte los tallos restantes en trozos de 1/2 pulgada con un cuchillo afilado.
3. Cuando los dientes de ajo se sientan suaves con el tenedor, mueva los dientes de ajo con un tenedor en el sartén y añada la cucharada restante de aceite. Cosa hasta que el ajo empiece a ponerse marrón. Saque y tire el ajo. Añada las acelgas y cocine por unos minutos hasta que empiecen a marchitarse. Añada el jugo y la cáscara de limón, la sal y la pimienta. Mezcle y sirva. Si lo desea, añada 1 cucharada de queso feta o nueces rebanadas a cada porción.



# Pilaf de Avena con Pimientos

**Rinde 6 porciones**

Costo por receta: \$3.09

**Fuente:** Sitio web de Quaker Oats<sup>b</sup>

- |  |  |
|--|--|
| 1¾ tazas de avena tradicional, sin cocer             | 2 o 3 champiñones picados  |
| 1 huevo, ligeramente revuelto                        | 4 cebollas verdes en rebanadas   |
| 1 cucharada de aceite vegetal                        | ¾ de taza de caldo de pollo  |
| 2 dientes grandes de ajo, picados                    | 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca o 2 cucharaditas de albahaca seca |
| 1 taza de pimiento morrón picado (rojo o anaranjado) | ¼ de cucharadita de sal  |
|  | ¼ de cucharadita de pimienta negra   |

## INSTRUCCIONES:

1. En un tazón grande, mezcle la avena y el huevo hasta que la avena esté bien cubierta. Colóquelo a un lado.
2. Caliente un sartén grande antiadherente a fuego medio. Añada el aceite y el ajo. Cocine por 1 o 2 minutos, revolviendo constantemente. Añada el pimiento morrón, los champiñones y las cebollas verdes. Revuelva las verduras y cocine por unos 2 minutos hasta que estén suaves.
3. Añada la mezcla de avena y huevo al sartén. Cocine a fuego medio y revuelva hasta que la avena esté seca y separada (de 5 a 6 minutos). Añada el caldo, la albahaca, la sal y la pimienta. Siga cocinando por 2 o 3 minutos más o hasta que se absorba el líquido. Sirva de inmediato.



<sup>b</sup> <http://www.quakeroats.com/cooking-and-recipes/content/recipes/>

# Avena de especias de calabaza

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$4.88

Fuente: Budget Bytes<sup>1</sup>

4 tazas de leche con 1% de grasa o agua

2 tazas de avena tradicional

1 lata (de 16 onzas) de puré de calabaza

¼ de taza de azúcar morena

2 cucharaditas de especia de tarta de calabaza

¼ de cucharadita de sal

⅓ de taza de pasas (opcional)

Sugerencias de coberturas:  
nueces picadas (opcional)  
o miel de maple "light".  
Añada leche si usa agua para cocer la avena.

## INSTRUCCIONES:

1. En un sartén de 2 litros añade la leche o agua fría, la avena, la calabaza, la sal y las especias, y las pasas si lo desea.
2. Ponga a hervir a fuego medio; tápelo y baje la flama para cocer a fuego lento. Cocine por unos 10 minutos. Quite del fuego y deje en el sartén por 5 minutos más. Sirva caliente.



## Para ahorrar tiempo

Cocinar granos en leche con 1% de grasa genera una textura cremosa y aumenta las proteínas y el calcio del platillo. Asegúrese de poner los granos en leche fría antes de empezar a calentarlos.

# Ensalada Couscous

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$4.51

**Fuente:** Programa Food \$ense de la Extensión de WSU

1¼ tazas de couscous de trigo integral

1 taza de agua

1 taza de pepino en rebanadas

1 taza de tomate picado

2 cebollas verdes

4 cucharadas de aceite vegetal

⅓ de taza de jugo de limón

¼ de cucharadita de orégano

½ cucharadita de sal

⅛ de cucharadita de pimienta

## INSTRUCCIONES:

1. En un sartén con tapa, mida el caldo de pollo o agua y ponga a hervir. Añada el couscous, tape y apague el fuego. Deje reposar por 10 minutos para que absorba el líquido. Enfríe en un plato poco profundo.
2. Mientras tanto, lave y prepare las verduras y colóquelas en un tazón mediano.
3. Para hacer el aderezo, mezcle el aceite, el jugo de limón y el orégano en un tazón pequeño. Colóquelo a un lado.
4. Cuando el couscous se enfríe, añádalo a las verduras. Mezcle bien. Vierta el aderezo sobre la ensalada. Refrigere hasta que esté listo para servir.



## Para hacerlo funcionar

Si no tiene disponible couscous de trigo integral, use couscous normal y déjelo reposar por 5 minutos, tapado.

# Bulgur Español

**Rinde 5 porciones**

Costo por receta: \$4.73

**Fuente:** Programa Food \$ense de la Extensión de WSU

¾ de taza de bulgur

1¼ tazas de agua

4 cucharaditas de aceite vegetal

1 taza de cebolla, picada

½ taza de apio, picado

½ taza de pimiento morrón verde, picado

2 dientes de ajo, picados

2 cucharaditas de chile en polvo

½ cucharadita de orégano

¼ de cucharadita de comino

¼ de cucharadita de pimienta negra

1 cucharadita de consomé de pollo bajo en sodio.

15 onzas de tomates en trozos enlatados con jugo

2 cucharadas de chiles jalapeños, picados (opcional)

½ taza de queso rallado (opcional)

## INSTRUCCIONES:

1. En un sartén pequeño, mida el agua y el bulgur. Ponga a hervir. Apague el fuego y tape. Deje reposar por 20 minutos.
2. Pique y mida los demás ingredientes. Caliente aceite en un sartén antiadherente de 10 pulgadas a fuego medio-alto. Añada cebolla, pimiento verde, apio. Cose hasta que las cebollas estén suaves (5 minutos).
3. Añada las hierbas secas y especias. Revuelva durante 1 minuto. Añada los tomates con jugo. Añada los chiles picados (si desea). Ponga a hervir la mezcla. Baje la flama hasta un fuego medio-bajo. Cocine sin tapar hasta que el líquido casi se haya evaporado.
4. Dé consistencia al bulgur con un tenedor. Añada al sartén e incorpore hasta que quede una mezcla uniforme. Siga cocinando hasta que se acabe la humedad del fondo del sartén. Añada queso (si lo desea) y sirva.



# Comidas mixtas

Usar alimentos preparados puede ser importante para administrar su tiempo y sus recursos. Estos son algunos productos alimenticios comunes que se combinan fácilmente con algunos alimentos frescos o congelados para una mejor nutrición.

## PAN

- **Pudín de pan.** Corte de 4 a 6 rebanadas de pan en cuadrados de ½ pulgada. Cubra una bandeja de 8 pulgadas con aerosol de cocina; añada el pan. Mezcle 3 tazas de leche, 2 huevos, ½ taza de azúcar y 1 cucharadita de vainilla o canela. Vierta sobre el pan. Hornee a 300°F por 60 minutos hasta que la mezcla esté firme y que al insertar un cuchillo este salga limpio.
- **Tostada de queso.** Espolvoree queso rallado sobre una rebanada de pan y póngalo en un microondas o en un horno eléctrico hasta que el queso se derrita.
- **Migajas de pan.** Ponga pan seco en una bolsa de plástico y muélalo hasta dejar migajas pequeñas. Úselas para cubrir carne, pollo o pescado antes de cocerlos. Añada al pastel de carne o úselo para espesar sopas.
- **Otras ideas.** Pan tostado con canela, pan francés, sándwiches, atún en crema sobre pan tostado.

## SALSA DE ESPAGUETI

- **Añada 1 taza de zanahoria rallada y 1 taza de otras verduras mezcladas frescas, congeladas o sobrantes.**
- **Añada 1 taza de carne o aves cocidas sobrantes.**
- **Prepare Pollo a la Cacciatore.** En un sartén de 10 pulgadas, añada 2 cucharaditas de aceite y ponga a fuego medio-alto. Añada 1 libra de trozos de pechuga de pollo (vea la página 18) y cocine de 3 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Saque las piezas de pollo y póngalas a un lado. Añada la salsa preparada al sartén con 2 tazas de verduras frescas o congeladas (como cebollas, champiñones, pimientos morrones, zanahorias) y 2 cucharaditas de albahaca seca. Caliente hasta que hierva, revolviendo con frecuencia. Añada el pollo. Baje la flama. Cocine a fuego lento por 5 minutos o hasta que las verduras frescas estén suaves, revolviendo ocasionalmente. Sirva con pasta integral, si la tiene disponible.

## MACARRONES CON QUESO

- Añada dos tazas de verduras mixtas congeladas.

## FIDEOS ESTILO RAMEN *(Use sólo la mitad del paquete de sazónador)*

- Añada sobras de carne o aves.
- Incorpore 2 huevos revueltos para preparar 'sopa de nido de pájaro'.
- Añada 1 taza de verduras congeladas o sobrantes.
- Coloque zanahoria rallada y espinaca fresca en el fondo del tazón y vierta sopa caliente sobre ellas. Espere 3 minutos y luego revuelva.

## PECHUGA DE POLLO

- Añada a las verduras salteadas con fideos estilo ramen.
- Vea más consejos para cocinar con pechugas de pollo en la página 18.

## CHILI ENLATADO

- Pruebe estas ocho maneras de servir chili:

### Hamburguesa de chili

Vierta sobre un pan para hamburguesa.

### Taco de chili

Llene una tortilla y añada queso.

### Patata horneada rellena de chili

Hornee una patata. Rellénela de chili.

### Omelet de chili

Sirva chili a cucharadas sobre un omelet o huevos revueltos.



### Macarrones con chili

Mezcle chili con macarrones cocidos.

### Ensalada de taco

Aderece una ensalada verde con chili, queso y totopos.

### Espagueti con chili

Cubra el espagueti cocido con chili. Espolvoree queso encima.

### Sopa de chili

Complete con cebollas, cilantro y queso.

# Verduras salteadas básicas

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$2.47

**Fuente:** Programa Food Sense de la Extensión de WSU

3 tazas de verduras crudas,  
lavadas y cortadas al tamaño  
de un bocado

1 cebolla pequeña, picada

1 cucharada de aceite vegetal

1 diente de ajo, picado

¼ de taza de agua

Sal, pimienta o salsa de soya baja  
en grasa, si lo desea

## INSTRUCCIONES:

1. Prepare las verduras. Colóquelas a un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén de 10 a 12 pulgadas a fuego medio. Añada la cebolla y cocine revolviendo hasta que esté suave.
3. Incorpore el resto de las verduras. Añada agua, tape y cocine de 2 a 4 minutos hasta que las verduras se sientan suaves.
4. Sazone con sal, pimienta o salsa de soya, si lo desea Sirva de inmediato.



## Cómo elegir las verduras

Las mejores verduras para saltear incluyen la col, brócoli, apio, zanahorias, judías verdes, pimiento morrón, zuquini, espinacas y bok choy.

# Patatas asadas y verduras del sartén

**Rinde de 4 a 5 porciones** Fuente: Programa Food \$ense de la Extensión de WSU  
Costo por receta: \$3.00

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 4 patatas medianas             | 1 taza de verduras de hoja tiernas picadas (acelga o espinaca) |
| 2 cucharadas de aceite vegetal | Sal y pimienta al gusto  |
| 1 diente de ajo grande, picado | 2 cucharaditas de vinagre (opcional)                           |

## INSTRUCCIONES:

1. Lave las patatas y drénelas. Corte las patatas en rebanadas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Si usa patatas nuevas o doradas, corte a la mitad o en trozos pequeños.
2. Enjuague las hojas. Quite los tallos grandes, después córtelas y colóquelas a un lado.
3. Caliente el sartén a fuego medio-bajo. En un tazón grande, mezcle las patatas y el aceite de oliva. Añada al sartén caliente.
4. Cocine las patatas tapadas durante 5 minutos. Voltee las patatas y tape parcialmente para que pueda escapar el vapor durante otros 5 minutos. Baje la flama.
5. Incorpore las verduras de hoja preparadas y el ajo. Cocine hasta que las hojas estén listas, de 5 a 10 minutos. Sazone al gusto. Si lo desea, añada vinagre al terminar de cocinar para resaltar el sabor de las hojas.



# Ensalada Confeti

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$1.30

**Fuente:** Programa Food \$ense de la Extensión de WSU

1 zanahoria grande o 2  
pequeñas, peladas y ralladas  
(unas 2 tazas)

1 pera o manzana firme, picada

½ taza de pasas

1 cucharada de jugo de limón

2 cucharadas de jugo de naranja

1 cucharada de miel

## INSTRUCCIONES:

1. Coloque las zanahorias ralladas, la pera picada y las pasas en un tazón mediano para mezclar.
2. Mezcle el jugo de limón, el jugo de naranja y la miel hasta que la miel se disuelva. Vierta sobre las zanahorias ralladas, la pera picada y las pasas.



## Consejo de seguridad para alimentos

Siempre lave las frutas y verduras frescas bajo agua corriente antes de utilizarlas, para mantener a su familia a salvo de enfermedades transmitidas por alimentos.

Receta probada para niños

# Burritos crujientes

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$3.33

**Fuente:** Programa SNAC de Seattle-King Co

½ taza de zanahorias molidas

½ taza de brócoli picado

½ taza de coliflor picada

2 cebollas verdes en  
rebanadas finas

2 onzas de queso cheddar  
fuerte, rallado

¼ de taza de aderezo ranch sin  
grasa o bajo en grasas

½ cucharadita de chile en polvo

4 tortillas de trigo integral  
(de 8 pulgadas)

1 taza de lechuga, cortada  
en piezas del tamaño de  
un bocado

## INSTRUCCIONES:

En un tazón mediano, mezcle la zanahoria, el brócoli, la coliflor, las cebollas verdes, el queso cheddar, el aderezo ranch y el chile en polvo.

1. Coloque con cuchara ½ taza de la mezcla de verduras en el centro de cada tortilla. Coloque ¼ de taza de lechuga sobre cada tortilla, doblando los extremos para evitar que se derrame.
2. Corte cada taco a la mitad y disfrute.



## Consejo de Food \$ense

A los niños les encanta el crujido de las verduras frescas. Déjelos que le ayuden a hacer estos sencillos burritos. Su preparación es muy rápida y puede usar cualquier verdura que tenga a la mano.

# ¡Delicia de durazno! Y ñames

**Rinde 6 porciones**

Costo por receta: \$7.56

**Fuente:** Programa Food Sense de la Extensión de WSU

2 batatas o ñames de color  
anaranjado profundo

2 cucharadas de jugo de durazno  
de la lata

1 lata (de 15 onzas) de duraznos  
en rebanadas en jugo o  
almíbar "light", drenados

¼ de taza de nuez picada

## INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350° F. Coloque los ñames en un refractario poco profundo y cocínelos en el microondas con cáscara de 3 a 4 minutos, hasta que puedan perforarse con un tenedor. Déjelos enfriar mientras prepara los duraznos y las nueces.
2. Abra la lata y drene los duraznos, guardando el líquido; pique las nueces.
3. Pele los ñames y córtelos en mitades a lo largo; después córtelos de nuevo a lo ancho. Prepare el refractario poco profundo con aerosol de cocina. Coloque los trozos de ñame en el refractario en una sola capa.
4. Forme una capa de rebanadas de durazno sobre los trozos de ñame. Rocíe las 2 cucharadas de jugo sobre esta mezcla.
5. Espolvoree las nueces picadas encima. Coloque en el horno precalentado de 15 a 20 minutos hasta que se caliente de manera uniforme y el jugo burbujee. Sirva.



## Consejo para las compras

El precio de los ñames baja en el otoño y a principios del invierno. Este es el momento de acopiarlos y ahorrar.

Guarde los ñames en un sitio fresco y oscuro.

# Sopa de Verduras Básica

**Rinde 6 porciones**

Costo por receta: \$7.68

Fuente: Budget Bytes<sup>1</sup>

2 cucharadas de aceite vegetal	1 cucharada de orégano seco
3 tallos de apio, rebanados a lo ancho	2 cucharadas de pasta de tomate
4 zanahorias medianas, rebanadas a lo ancho	1 lata (de 28 onzas) + 1 lata (de 15 onzas) de tomates en trozos con jugo
1 cebolla mediana, picada	1½ tazas de agua
3 dientes de ajo fresco, picados	1 cubo de consomé de pollo.
1 cucharada de albahaca seca	1 caja (de 10 onzas) de espinaca congelada en trozos

## INSTRUCCIONES:

1. Lave, pele y rebane la cebolla, la zanahoria y el apio. Pele y pique el ajo.
2. Mida el aceite en una olla grande a fuego medio. Añada las verduras preparadas y cosa durante unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Incorpore la albahaca y el orégano. Cosa por 1 minuto más.
3. Añada la pasta de tomate y los tomates en trozos con jugo.
4. Añada el agua y el consomé. Caliente hasta que hierva. Añada la espinaca congelada. Caliente de nuevo hasta que hierva. Sirva.



## VARIACIONES

- **Sopa de pantano.** Use hojas de espinaca congeladas y añada 6 onzas de queso suizo en cubos de ½ pulgada. Revuelva hasta que el queso empiece a derretirse.
- **Minestrone.** Añada 1 lata (de 15 onzas) de frijoles rojos o porotos blancos drenados y enjuagados, y ½ taza de pasta seca pequeña. Cosa hasta que la pasta esté suave. Espolvoree 1 cucharada de queso parmesano sobre cada tazón.

# Ensalada de frutas de temporada

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$2.05

**Fuente:** Programa Food Sense de la Extensión de WSU

1½ cucharadas de jugo de naranja concentrado congelado

4 tazas de frutas de temporada de tres colores (vea la tabla en la página 7)

## INSTRUCCIONES:

1. Lave y prepare las frutas.
2. Añada todos los ingredientes en un tazón mediano. Mezcle suavemente y sirva.



## *Ideas para ensaladas de temporada*

**Primavera:** Piña, banana, fresa

**Verano:** Nectarina, arándano azul, sandía

**Otoño:** Uvas rojas, pera, manzana

**Invierno:** Pera, kiwi, mandarina

# Manzanas horneadas rápidas

## Rinde 4 porciones

Costo por receta: \$2.90

Fuente: Extensión de la Universidad Estatal de Iowa,  
Spend Smart Eat Smart<sup>2</sup>

- |   |   |
|---|---|
| 2 manzanas de tamaño mediano para tarta (Granny Smith, Braeburn o Fuji) | 2 cucharadas de avena                                     |
| 1 cucharadita de azúcar blanca o morena, comprimida                     | 2 cucharadas de fruta seca o nueces picadas               |
| ¼ de cucharadita de canela molida                                       | 1 envase (de 6 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasas |

## INSTRUCCIONES:

1. Corte las manzanas a la mitad a lo largo. Quite los centros y excave un espacio de 1 pulgada o más de profundidad. Acomode las mitades de manzana con el lado cortado hacia arriba en un refractario que pueda meterse al microondas.
2. Combine el azúcar, la canela, la avena y las frutas secas o nueces. Rellene cada mitad de manzana.
3. Cubra el refractario con película de plástico. Abra uno de los bordes ¼ de pulgada para dejar salir el vapor.
4. Cocine en el microondas de 3 a 3½ minutos, o hasta que las manzanas puedan cortarse con facilidad. Saque del microondas. Deje reposar por unos minutos.
5. Rocíe yogur encima y sirva calientes.



## Consejo de seguridad para alimentos

Para evitar que la película de plástico toque la comida en el microondas, use un refractario profundo o una tapa (si la tiene).

# Rollos de postre

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$2.13

**Fuente:** Programa Food Sense de la Extensión de WSU

4 tortillas de harina de trigo integral (de 7 pulgadas)

2 tazas de fruta en rebanadas (como bananas o frutas de temporada)

4 cucharaditas de azúcar con canela

4 cucharadas de nueces picadas o minichispas de chocolate (opcional)

Jarabe de chocolate (opcional)

## INSTRUCCIONES:

1. Lave, drene y rebane la fruta.
2. Extienda las tortillas. En el centro de cada tortilla coloque  $\frac{1}{2}$  taza de la mezcla de fruta en rebanadas y 1 cucharada de nueces. Si lo desea, añada 1 cucharada de minichispas de chocolate o de azúcar con canela.
3. Enrolle cada tortilla rellena de modo que los extremos estén abiertos. Coloque en un plato para microondas y caliente a alta potencia de 30 a 60 segundos para suavizar la tortilla y el relleno. Rocíe con jarabe de chocolate si lo desea.



## Consejo para sustitución

¡Use fruta enlatada en jugo (drenada) en vez de fruta fresca! Algunas opciones divertidas son duraznos, peras, mandarinas y chabacanos.

# Licuada Trébol

**Rinde 4 porciones**

Costo por receta: \$2.12

**Fuente:** Programa Food \$ense de la Extensión de WSU

- |  |  |
|--|--|
| 2 tazas de kale o espinaca picada  | 1 pera (fresca o enlatada en jugo)               |
| 2 bananas grandes, congeladas (vea el consejo en la parte inferior de esta página) | 1 taza de jugo de naranja con calcio refrigerado |

## INSTRUCCIONES:

1. Coloque en la licuadora las verduras de hoja picadas, las frutas y el jugo.
2. Licúe a velocidad media hasta que todos los ingredientes se estén moviendo, luego licúe a velocidad alta.
3. Cuando las hojas estén bien licuadas, detenga la licuadora y sirva en vasos.



## Consejo de seguridad para alimentos

Si tiene bananas demasiado maduras, guárdelas en el congelador para usarlas en licuados. Congélelas enteras y con cáscara; o bien pélelas, hágalas trozos y congélelas en una bolsa ziploc con ½ taza de jugo de naranja para evitar que tomen un color marrón.

# Reconocimientos

Todas las recetas fueron analizadas utilizando el software *Food Processor SQL* (©2010s ESHA Research). Puede encontrar el contenido nutricional de cada receta de este libro en: <http://nutrition.wsu.edu/recipes/>

Los siguientes recetarios se adaptaron e incluyeron con permiso de:

**1** Budget Bytes ([budgetbytes.blogspot.com](http://budgetbytes.blogspot.com)),  
páginas 24, 28, 33, 43.

**2** Programa Spend Smart de la Extensión de la Universidad  
Estatad de Iowa  
([www.extension.iastate.edu/foodsavings/](http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/)), páginas 25, 45.

**3** *TENDER: farmers, cooks, eaters* [ShinShinChez, editor]  
([www.farmerscookseaters.com](http://www.farmerscookseaters.com)), página 31.

Gracias a *Food \$ense* de la Universidad Estatal de Washington por las modificaciones y desarrollo de esta edición de **Comer bien por menos dinero**, especialmente a:

**Kathleen Manenica, MS CN** *Directora del proyecto y editora ejecutiva*  
(2a y 3a edición)

**Lisa Vu, MPHc** *Estudiante de postgrado, Universidad de Washington–  
Departamento de Servicios de Salud*

**Andrew Mack** *Diseño gráfico y paginación*

Personal de la **Extensión de WSU, Condados de King y Pierce**  
por revisiones del borrador y por probar las recetas

El personal y los clientes del **Banco de Alimentos del Ejército de  
Salvación, Renton, WA** por probar las recetas

## Revisores:

**Karen Barale** *Extensión de WSU, Condado de Pierce*

**Susan Eichrodt** *Programa de Asistencia Alimenticia de WSDA*

**Margaret Viebrock** *Extensión de WSU, Condados de  
Chelan-Douglas*

**Julie Washburn** *Washington Food Coalition*





*Washington State*  
Department of Social  
& Health Services

DSHS 22-146 SP (Rev. 4/16) Spanish